ஹம்ஸ-ஆருணி-கர்ப்ப-நாராயண-பரமஹம்ஸ-அமிருதநாத-அதர்வசிர-அதர்வசிகோ-மைத்ராயணீ

9 உபநிஷத்கள்

அநுராகம்

108 உபநிஷத்துக்களின் சுருக்கம்

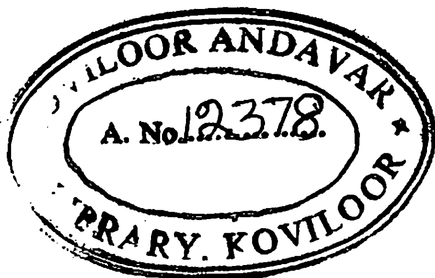
(தொகுதி 2)

அ.வெ. சுகவனேச்வரன்

அருணோதயம்
19, கண்ணதாசன் சாலை
தியாகராய நகர்
சென்னை - 600 017.

108 UPANISHATHKALIN SURUKKAM PART - II
☐ by A.V. SUGAVANESWARAN ☐ First Edition : 2005
☐ Published by ANURAGAM 19, Kannadhasan Salai, T.Nagar Chennai - 600 017. ☐ Typeset by : Sri Sathya Sai Graphics, Chennai - 600 017 ☐ Printed at : Sakthi Printers, Chennai - 600 021.

விலை ரூ10.00



6036

ஹம்ஸ - ஆருணி - கர்ப்ப - நாராயண - பரமஹம்ஸ - அமிருத பிந்து - அமிருதநாத - அதர்வசிர - அதர்வ கோப - மைத்ராயணீ உபநிஷத்துக்கள்.

- அநுராகம்

2𝒲/5

108 உபநிஷத்துக்களின் சுருக்கம்

தொகுதி - 2

15. ஹம்ஸோபநிஷத்

தெளிவான பிரம்மஞ்ஞானம் அடைய விரும்பிய கௌதமருக்கு ஸனத்குமாரர் ஹம்ஸமந்திரத்தை உபதேசம் செய்வதாக சுக்கில யஜுர் வேதத்தைச் சேர்ந்த இந்த உபநிஷத் அமைந்துள்ளது. அவர் கூறுகிறார். பரமேச்வரனின் உள்ளக் கருத்தை ஆராய்ந்து பார்வதி தேவி உபதேசித்த ஹம்ஸ மந்திரத்தை நான் உனக்கு உபதேசிக்கிறேன்.

தொடர்கிறார் ஸனத்குமாரர். ரகசியமானதும், யோகிகளுக்குப் பொக்கிஷம் போன்றதுமான இது இவ்வுலகில் எல்லா இன்பங்களையும், மரணத்திற்குப் பின் மோக்ஷத்தையும் அளிக்கவல்லது. தகுதியுடையவர்களுக்கு மட்டுமே இதை உபதேசிக்கலாம். பிரம்மசரியம், புலனடக்கம், குருபக்தி இவைகள் உள்ளவனுக்கு மட்டுமே இதை உபதேசிக்க வேண்டும்.

ஸாதகன் விதிப்படி குண்டலினியை எழுப்பி, ஸுஷும்னா நாடியைத் திறந்து, படிப்படியாக எல்லாச் சக்கரங்களையும் கடந்து ஆக்ஞா சக்கரத்தில் ஹம்ஸ மந்திரத்தைத் தியானிக்க வேண்டும். பிறகு அவன் ஸஹஸ்ராரசக்கரத்தை அடைந்து, பிரம்மமே நான் என்ற சமாதியில் நிலை நிற்க வேண்டும். சமாதி முடிந்த பிறகு, எப்பொழுதும் உள்ளத்தில் அதையே கண்டு, அவன், உடலிருந்தும் உருவ மில்லாதவன் போல் ஆகி விடுகிறான்.

சமாதி கலைந்த பிறகு, அவன் மற்றவர்களைப் போல, உலக விவகாரங்களில் ஈடுபடுகிறான். மண்ணாசை, பெண்ணாசை, பொன்னாசை முதலியவைகளால் பாதிக்கப் பட்டு, பிராரப்த கர்மாக்களின் பலன்களை அனுபவிக்கிறான். ஆனாலும், அவன் ஹம்ஸ ரூபியாக இருந்து கொண்டு, பிரம்மத்தில் கரைந்து, எக்காலமும் ஹம்ஸ தியானத்தைச் செய்து கொண்டே இருக்கிறான்.

காலையில் துயிலெழுந்தது முதல் மறுநாள் காலை வரை இரவுபகல் முழுவதும் இடை விடாது, 'ஹம்' என்று உள் மூச்சும், 'ஸ:' என்று வெளி மூச்சும் 21600 தடவை நிகழ்வது அஜபாஹம்ஸ மந்திர ஜபம் எனப்படுவது. வடமொழியில் ஸ: என்றால் அவன், 'அஹம்' என்றால் நான், ஆக 'ஸ: அஹம்' என்றால் 'அவனே நான்' அதாவது 'பிரம்மமே நான்' எனப் பொருள்படும். ஸந்தியில் ஸ: + அஹம் என்பது ஸோஹம் ஆகி விடும். அதைத் திருப்பினால், ஹம்ஸோ அல்லது ஹம்ஸ;, அதாவது 'நானே பிரம்மம்' என்று ஆகிவிடும். ஆக, ஹம்ஸ ஜபம் 'நானே பிரம்மம்' என்ற ஜபமாகிறது.

ஹம்ஸ: என்றால் வட மொழியில் அன்னப் பறவையைக் குறிக்கும். ஹம்ஸ ஜபத்தை அன்னப் பறவையாக மனதில் உருவகப்படுத்தினால், அக்கினி வடிவான சூரியனும் குளிர்ச்சி வடிவான சந்திரனும் அந்த அன்னப் பறவையின் சிறகுகள், ஓங்காரம் தலை, மூன்று பிந்துகளும் மூன்று கண்கள், ருத்திரன் வாய், ருத்திராணி (பார்வதி) கால்கள். இவ்வாறு ஹம்ஸத்தை நிர்க் குணமாகவும், ஸகுணமாகவும் தியானித்து ஜபம் செய்தால் உள்ளம் பரம்பொருளில் கரைந்து போகிறது. இத்தியானத்தால், மனதும் அதன் செயல்களும் மெய்யலல, ஆத்மா ஒன்றேதான் மெய்ப் பொருள் என்பதை சாதகன் உணருகிறான்.

இந்த ஹம்ஸ மந்திரத்தை கோடி ஜபம் செய்தால் ஸாதகனின் உடலில் சில மாறுதல்கள் தோன்றும். இதய முடிச்சுப் பிளவு படும். தலையிலிருந்து அமிருதம் நாடிகளில் பாய்ந்து பேரின்ப மூட்டும். மறைந்திருந்த ஆத்ம ஞானம் வெளிப்படும். உடல் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் போகும். மனது கரைந்து அவன் பிரம்மமாகவே ஆகி விடுகிறான். புண்ணிய பாவங்கள் எரிந்து, ஜீவன் எப்பொழுதும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் சக்தியாக விளங்கும் சிவனாக, எங்கும் நிறைந்தவனாய், நித்தியனாய், மாசற்றவனாய்ச் சாந்தனாய்ப் பிரகாசிப்பான் என்பது வேதத்தின் அருள்வாக்கு.

16. ஆருண்யுபநிஷத்

ஸாம வேதத்தைச் சேர்ந்த இந்த உபநிஷத், பிரஜாபதி தன் வம்சத்தில் பிறந்தவரான ஆருணிக்கு ஸந்நியாஸ லக்ஷணத்தை உபதேசிப்பதாக அமைந்துள்ளது. பிரம்மசரியம், கிருஹஸ்தம், வானப்பிரஸ்தம் முதலிய எந்த ஆசிரமத்தில் இருந்தாலும், எப்பொழுது ஞானமும் வைராக்கியமும் ஏற்படுகிறதோ அப்பொழுது துறவு பூண வேண்டும். அவன் வழிபட்டு வந்த அக்கினிகளை வயிற்றிலுள்ள ஜாட ராக்கினியிலும், காயத்ரியைச் சொல்லாகிற அக்கினியிலும் ஸமாரோபணம் செய்து விட வேண்டும், அதாவது அடக்கிவிட வேண்டும்.

அவன் பூணூலை பூமியிலாவது, ஜலத்திலாவது போட்டு விட வேண்டும். அவன் குடும்பத்தையும், பாத்திரங்களையும், ஆசைகளையும் துறக்க வேண்டும். உணவை மருந்து போல (சிறிதளவே) உண்ண வேண்டும். காலை, நடுப்பகல், மாலை ஆகிய மூன்று ஸந்திகளில் குளித்து, ஆத்மாவில் ஸமாதி கூட வேண்டும். வேதங்களில் ஆரண்யப் பகுதிகளையும், உபநிஷத்துக் களையும் அவன் பாராயணம் செய்ய வேண்டும்.

அவன் பிரம்மசரியம், அஹிம்ஸை, அபரிக்கிரஹம் (எப்பொருளையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளாமலிருப்பது), ஸத்தியம் ஆகிய விரதங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். தரையில் படுக்க வேண்டும். மண்ணாலோ, மரத்தாலோ செய்த பாத்திரத்தை மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

காமம், கோபம், லோபம், மோஹம், மதம், மாத்ஸரியம், அஹங்காரம் இவைகளை ஒழிக்க வேண்டும். மழை காலத்தில் இரண்டு மாதங்கள் ஓரிடத்தில் தங்கலாம். இது சாதுர்மாஸ்யம் எனப்படும். மற்ற காலங்களில் ஓரிடத்தில் தங்காமல் சஞ்சரித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். தந்தை, மகன், அக்கினி, பூணூல், சடங்குகள், மனைவி மற்றும் எல்லா வற்றையும் துறக்க வேண்டும். ஓம் என்ற உபநிஷத் மந்திரத்தை எப்பொழுதும் ஜபம் செய்ய வேண்டும். விண்ணில் பதிந்த கண்ணைப் போலுள்ள அந்த விஷ்ணுவின் பரம பதத்தை ஞானிகள் எப்பொழுதும் பார்த்துக் கொண் டிருக்கிறார்கள்.

17. கர்ப்போபநிஷத்

கிருஷ்ண யஜுர் வேதத்தைச் சேர்ந்த இந்த உபநிஷத் கர்ப்பத்தில் உடல் தோன்றி வளர்வதையும், அதில் உறையும் ஜீவனுடைய நிலை எப்படிப்பட்டது என்பதையும் விளக்கு கிறது; ஆகையால், இதற்கு இப்பெயர் வந்தது.

உடல் ஐந்து பொருள்களாலானது. அவை மண், நீர், தீ, காற்று, விண் வெளியாவன. இதில் கடினப்பகுதி மண், திரவப் பகுதி நீர், உஷ்ணம் தீ, நகருவது காற்று, இடம் கொடுப்பது விண்வெளி. அவற்றுள் மண் தாங்குவது, நீர் பிண்ட மாக்குவது, தீ பிரகாசப்படுத்துவது, காற்று கூட்டத்தை இயக்குவது, விண்வெளி அவகாசம் அளிப்பது, தனித்

தனியாகக் காது ஒலியைக் கேட்கவும், கண் உருவத்தைப் பார்க்கவும், தோல் தொடுதலை உணரவும் நாக்கு சுவைக்கவும், மூக்கு முகரவும் ஏற்பட்டனவாகும். புத்தியால் ஜீவன் அறிகிறான், மனத்தால் முடிவு செய்கிறான், சொற்களால் பேசுகிறான்.

உடலுக்கு இனிப்பு முதலிய ஆறு ருசிகளும், ரிஷபம் முதலிய ஏழு ஒலிகளும், வெண்மை முதலிய ஏழு வண்ணங்களும் உள்ளன.

உணவினால் ஆறு விதமான ரஸங்கள் தோன்றுகின்றன. ரஸத்திலிருந்து ரத்தம், ரத்தத்திலிருந்து மாம்ஸம், மாம்ஸத்திலிருந்து கொழுப்பு, கொழுப்பிலிருந்து நரம்புகள், நரம்புகளிலிருந்து எலும்புகள், எலும்புகளிலிருந்து ஊன், ஊனிலிருந்து சுக்கிலம், இப்படியாக ஏழு தாதுக்கள் உள்ளன; அவற்றாலானது உடம்பு. சுக்கிலமும் சோணிதமும் சேர்வதால் கர்ப்பம் உண்டாகிறது. அதன் இயக்குமிடம் இதயம். இதயத்தினுள்ள அக்கினியில் பித்தமும், பித்தத்திலிருந்து வாயுவும் தோன்றுகின்றன. அந்த வாயு மீண்டும் கிரமமாக இதயத்தை நாடுகிறது. இது மக்களை ஆளும் இறைவனுடைய ஆணை.

ஆண், பெண் சேர்க்கையில் ஓரிரவு கழிந்ததும் கரு கலங்குகிறது. ஏழிரவுகள் கழிந்த பிறகு, நீர்க்குமிழி போன்ற உருவத்தை அடைகிறது. இரு வாரங்களில் பிண்டமாகிறது. ஒரு மாதத்தில் அது கடினமாகிறது. இரண்டு மாதங்களில் தலை தோன்றுகிறது. மூன்று மாதங்களில் கால்கள் தோன்றுகின்றன. நாலாவது மாதத்தில் மணிக்கட்டு, வயிறு, இடுப்பு முதலானவை தோன்றுகின்றன. ஐந்தாவது மாதத்தில், மூங்கில் போன்ற முதுகு (ப்ருஷ்டவம்ச:) உண்டாகிறது. ஆறாவது மாதத்தில் வாய், மூக்கு, கண்கள், காதுகள் உண்டாகின்றன. ஏழாவது மாதத்தில் ஜீவனுடன் சேருகிறது. எட்டாவது மாதத்தில் எல்லா லக்ஷணங்களும் முழுமையை அடைகின்றன. (அஷ்டமே மாஸே ஸர்வ லக்ஷண ஸம்பூர்ணோபவதி)

தந்தையின் வீரியம் அதிகமாயிருந்தால் ஆணாகவும், தாயின் வீரியம் மேம்பட்டிருந்தால் பெண்ணாகவும் அது ஆகிறது. மனக் கலக்கத்தால் குருடர்களாகவும், முடவர்களாக வும், கூனர்களாகவும் குள்ளர்களாகவும் பிறக்கிறார்கள். ஒன்றுக்கொன்று வாயுவால் பீடிக்கப்பட்டு சுக்லம் இரண்டு பட்டால், இரட்டையர்கள் பிறக்கிறார்கள்.

ஐந்து இயற்கைச் சக்திகளின் வடிவமான உடல் பக்குவ மடையும் பொழுது, ஐந்து ஞானேந்திரியங்களும், புத்தியும், அதனால் மணம், சுவை முதலியவற்றை அறியும் திறமையும் உண்டாகின்றன. அப்பொழுது, ஜீவன் அழியாத எழுத்தாகிய ஓங்காரத்தைச் சிந்திக்கிறான். ஐந்து இயற்கைச் சக்திகள், மனம், புத்தி, அஹங்காரம் ஆகிய எட்டுப் பிரகிருதிகளையும், அவற்றின் பதினாறு விகாரங்களையும் (மாற்றங்களையும்) ஜீவன் உடலில் உணருகிறான்.

தாயார் உண்டதும் பருகியதும், தாயுடன் இணைந்த நாடிகளில் பரவி, அதன் மூலம் கருவின் பிராணன் திருப்தி யடைகிறது. பிறகு, ஒன்பதாவது மாதத்தில், எல்லா லக்ஷணங்களும், ஞானேந்திரியங்களும், கர்மேந்திரியங்களும் முழுமையை அடைகின்றன. அப்பொழுது, அந்த ஜீவனுக்கு முந்திய பிறவியின் நினைவு ஏற்படுகிறது. ஜீவன் தான் செய்த பாவ, புண்ணியச் செயல்களை உணர்கிறது.

ஜீவன் எண்ணுகிறது: ''நான் முன்பு ஆயிரக்கணக்கான கர்ப்பங்களைப் பார்த்து விட்டேன். பலவிதமான உணவுகளை நான் உண்டுவிட்டேன். திரும்பத் திரும்பப் பிறந்தும் இறந்து மாயிற்று. நான், சுற்றத்தின் பொருட்டு நல்லதோ பொல்லாததோ பல கருமங்களைப் புரிந்தேன். அந்தச் சுற்றத்தார்கள், அவைகளின் பலனை அனுபவித்துப் போய் விட்டார்கள். நான், தன்னந்தனியாக இருந்து கொண்டு, அவைகளால்

தவிக்கிறேன். கர்ப்பத்திலிருந்து வெளிப்பட்டதும், நான், பாவத்தைப் போக்குபவரும் கருமப் பயனிலிருந்து முக்தி அளிப்பவருமான நாராயணனை சரணடையப் போகிறேன். கர்ப்பத்திலிருந்து வெளிப்பட்டதும் பிரம்மத்தைத் தியானிக்கப் போகிறேன்.'' இவ்வாறு ஜீவனுடைய எண்ணங்கள் போகின்றன.

பிறகு, தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளியே வரும் பொழுது, இயந்திரத்தினால் பீடிக்கப்பட்டவனைப் போல, மிகுந்த துக்கத்திற்குள்ளாகி, பிறந்தவுடன், விஷ்ணுமாயா வாயுவால் தொட்டப்பட்டு, நினைவிழந்து, பிறப்பிறப்பையோ புண்ணிய பாவச் செயல்களையோ, எதையும் அறிவதில்லை. (.... ஜாத மாத்ரஸ்து வைஷ்ணவேன வாயுனா ஸம்ஸ் ப்ருஷ்ட: ததா நஸ்மரதி...)

உடம்பில் ஞானாக்கினி, தர்சனாக்கினி, கோஷ்டாக்கினி ஆகியவை இருப்பதால் அதற்குச் சரீரம் எனப் பெயர் வந்தது. உண்பதையும், பருகுவதையும் மீண்டும் வயிற்றில் பக்குவப் படுத்தி உடலில் சேர்ப்பது கோஷ்டாக்கினி. தர்சனாக்கினி வடிவங்களைக் காண்கிறது. ஞானாக்கினி நல்லதையும் கெட்டதையும் பகுத்தறிவது முகத்தில் ஆஹவனீயாக்கினி யாகவும், வயிற்றில் கார்ஹ பத்யாக்கினியாகவும், இதயத்தில் தக்ஷிணாக்கினியாகவும் அம்மூன்றும் இடம் கொண்டுள்ளன. அவ்வக்கினிகளில் உடலில் இடைவிடாது யாகம் நடைபெறுகிறது. அந்த யாகத்தின் அங்கங்கள் பின்வருமாறு.

ஆத்மா யாகம் புரியும் யஜமானன்; மனது பிரம்மா; காமம் குரோதம் முதலியவை யாகத்தில் பலியாக வேண்டிய பிராணிகள்; மனோதிடம் தீக்ஷை; மன நிறைவும் ஞானேந்திரி யங்களும் யாக சாலைப் பாத்திரங்கள் கர்மேந்திரியங்கள் ஹோமம் செய்யப்படும் ஹவிஸ் (அன்னம்) தலை கபாலம்

எனும் பாத்திரம்; தலை மயிர் தர்ப்பை; முகம் உட்புறமுள்ள யாகமேடை; தலை சதுஷ் கபாலம்; இரண்டு வரிசைப் பற்களும் பதினாறு கபாலம் - எலும்பு, நரம்பு, சதை முதலியவை யாகத்தில் உபயோகப்படும் மற்ற பொருள்கள்.

இப்படியாகச் சரீர தத்துவத்தை ஆராய்ந்தறிந்து, அதிலிருந்து விடுதலை அடைய வேண்டும் என்ற மோக்ஷ சாஸ்திரத்தைப் பிப்பலாத மஹரிஷி உபதேசிக்கிறார்.

18. நாராயணோபநிஷத்

இந்த உபநிஷத் 'த்ரிபாத - நாராயண' தத்துவத்தைக் கூறுகிறது. அதை அறிந்த மாத்திரத்தில், மாயையும் அதனால் விளைந்த அனைத்தும் மறைந்து போகும். இது கிருஷ்ண யஜுர் வேதத்தைச் சார்ந்தது.

பரம புருஷனான நாராயணன் மக்களைப் படைக்க விரும்பிப் பிராணனை உண்டாக்கினார்; மனதும் எல்லா இந்திரியங்களும் உண்டாகின. ஆகாயம், வாயு, ஒளி, நீர், நிலம் எல்லாம் உண்டாகின. நாராயணனிடமிருந்தே பிரம்மா, இந்திரன், பிரஜாபதி, பன்னிரண்டு ஆதித்தர்கள், பதினொன்று ருத்திரர்கள், எட்டு வஸுக்கள், நான்கு வேதங்கள் எல்லாம் தோன்றுகின்றனர். நாராயணனிடமே இயங்குகின்றனர். நாராயணனிடமே ஒடுங்குகின்றனர். இங்ஙனம் ரிக்வேத உபநிஷத் கூறுகிறது.

நாராயணன் என்றுமுள்ளவர். பிரம்மா, சிவன், இந்திரன் எல்லோரும் நாராயணனே. காலமும் திசைகளும் நாராயணனே. மேலும், கீழும், உள்ளும், புறமும் நாராயணனே. உண்டானதும், உண்டாகப் போவதும் எல்லாம் நாராயணனே. கலங்க மற்றதும், மாசற்றதும், விகல்பமற்றதும் சொல்லொணாததும்,

பரிசுத்தமுமாகிய ஒரே தெய்வம் நாராயணனே. அவனல்லாது இரண்டாவது ஒன்றுமில்லை. இங்ஙனம் அறிந்தவன் விஷ்ணு வாகவே ஆகிறான். யஜுர் வேத உபநிஷத் இதைக் கூறுகிறது.

ஓம் நமோ நாராயணாய என்பது எட்டெழுத்து மந்திரம். இதை ஓதுபவன், இகழ்ச்சியடையாமல் முழு - ஆயுளையும் அடைவான். மற்றவர்களை ஆள்பவனாய், செல்வந்தனாய், பசுக்கள் உடையவனாய், வாழ்ந்து பிறகு மோக்ஷத்தை அடைகிறான். இவ்வாறு ஸாமவேத உபநிஷத் கூறுகிறது.

உள்ளே விளங்கும் ஆனந்தமயமான பிரம்ம புருஷன் பிரணவ (ஓங்கார) ஸ்வரூபமானவன். பிரணவத்தின் மாத்திரைகள் அகாரம், உகாரம், மகாரம் என்பவை. அதுவே பலவாக வளர்ந்தது. அந்த ஓங்காரத்தை ஜபம் செய்யும் யோகி, பிறவித் தளைகளிலிருந்து விடுபடுகிறான். ஓம் நமோ நாராயணாய என்ற மந்திரத்தை ஜபம் செய்பவன் வைகுண்டம் அடைகிறான். அந்த வைகுண்டம் ஞான மயமான இதய கமலமேயாகும். அதிலிருந்து மின்னல் கொடி போல் ஒரு ஒளி கிளம்புகிறது. தேவகீ புத்திரன், மதுஸூதனன், எல்லா உயிர்களிலும் உறையும் காரண புருஷன் நாராயணனே. அவனே காரணமற்ற ஓம் எனும் பரப் பிரம்மம். இவ்வாறு அதர்வ உபநிஷத் பேசுகிறது.

காலையில இதை ஓதுபவன் இரவில் செய்த பாவத்தைப் போக்குகிறான். மாலையில் ஓதுபவன் பகலில் செய்த பாவத்தைப் போக்குகிறான். உச்சிப் பொழுதில் சூரியனை நோக்கியவனாய் ஓதுபவன் ஐந்து விதமான மகா பாதகங்கள், உப பாதகங்களிலிருந்து விடுபடுகிறான். எல்லா வேதங் களையும் ஓதிய புண்ணியத்தை அடைகிறான். இங்ஙனம் அறிந்தவன், நாராயணனுடன் ஒன்றிய முக்தியை அடைகிறான்.

*20. பரம ஹம்ஸோபநிஷத்

சுக்ல யஜுர் வேதத்தைச் சார்ந்த இந்த உபநிஷத், நாரதருடைய கேள்விக்கு விடையளிக்கையில் பகவான் பரம ஹம்ஸர்களின் மார்க்கத்தை விளக்குவதாக அமைந்துள்ளது. பரம ஹம்ஸ மார்க்கம் அடைதற்கு அரிது; வெகு சிலருக்கே அது கிட்டும். அவர் புனிதமான வேத புருஷர். அவருடைய மனது எப்பொழுதும் இறைவனிடத்தே லயித்திருக்கும் இறைவனும் அவரிடம் நிலைத்திருப்பான். அவர் உற்றார் உறவினர்களைத் துறந்து, சிகை, பூணூல் இவைகளைத் தவிர்த்து, சடங்குகளையும் வேதம் ஓதுதலையும் கூட விட்டு விட்டு, ஒரு சிறுதுணியும் தடியும் வைத்துக் கொள்ளுவார்.

அவருக்குக் குளிரும் வெப்பமும் இல்லை. இன்பமும், துன்பமும் இல்லை; மானமும் அவமானமும் இல்லை. நிந்தை, கர்வம், கோபம், ஆசை, அஹங்காரம் இவைகளைத் தவிர்த்து, உடற்பற்று சிறிதுமில்லாமல் இருப்பார். அழியாத மெய்யறிவுடன் ஆத்மாவாகிய தன்னிடமே லயித்து, அசை யாது, அமைதியாய் இரண்டற்ற ஆனந்தமாய் அறிவே உருவாய் அவர் இருப்பார். பரமாத்மாவும், ஆத்மாவும் ஒன்றே என்ற ஞானமே அவருடைய வழிபாடு.

ஆசைகளையெல்லாம் முழுமையாக நீக்கி, மேன்மை யான அத்வைதத்தில் நிலைபெற்று, ஞானத்தையே ஊன்று கோலாக உள்ளவரை ஏக தண்டி என்பர். (ஸர்வான் காமான் பரித்யஜ்ய அத்வைதே பரமே ஸ்திதி:! ஞான தண்டோ த்ருதோயேன ஏக தண்டீ ஸ உச்யதே!! ப.2.3) புலனடக்கி, ஆத்மாவிலேயே நிலைபெற்றவர் வாழ்க்கைப் பயனை

★ இந்த வரிசையில் 19வது ஆகிய மஹா நாராயண உபநிஷத், பெரியதாகையால், தனி நூலாக வெளிவருகிறது.

அடைந்தவர்; முழுமையான ஆனந்தத்துடன், 'நானே பிரம்மம்' என்ற உணர்வுடன் இருப்பவர், (பேச்சு மூச்சு இல்லாத பேரின்ப வெள்ளம் உற்று / நீச்சு நிலை காணாமல் நிற்கு நாள் எந்நாளோ? - தாயுமானவர் / எந்நாள் கண்ணி / ஆனந்த இயல்பு 45/10.)

21. அமிருதபிந்து உபநிஷத்

மனம் சுத்தம் அசுத்தம் என்று இருவகைப்படும். ஆசையில் நாட்டமுள்ளது அசுத்தம்; அறவே ஆசை அற்றது சுத்தம். மனமே மனிதன் கட்டுப்படுவதற்கும் விடுபடுவதற்கும் காரணம் (மன: ஏவ மனுஷ்யாணாம் காரணம் பந்தமோக்ஷயோ: அ.உ.2) விஷயங்களில் பற்றுக் கொண்டது கட்டுப்படுவதற்கும், பற்றற்றது விடுதலையான முக்திக்கும் காரணம். (பாசமாம் பற்று அறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே - மாணிக்கவாசகர் / திருவாசகம் / சிவ புராணம் / 1-64) ஆக முக்தியை விரும்புகிறவன் மனதை விஷயப் பற்றுகளிலிருந்து நீக்க வேண்டும். இதயத்தில் லயித்து அழியும் வரை மனதை அடக்க வேண்டும். இதுவே ஞானம், இதுவே மோக்ஷம். மற்றவை ஏட்டுச் சுரைக்காய்.

உலகப் பொருள்களைப் போலப் பரம்பொருள் சிந்திக்க உரியதன்று; ஆனால், சிந்திக்கத் தகாததும் அன்று. அது சிந்தனைக்கு எட்டாதது என்பது உண்மைதான்; ஆனாலும் அதைச் சிந்திக்க முயல வேண்டும். அதையே சிந்தித்துப் பிரம்மமே நான் என்று உணர்பவன் பிரம்மத்தை அடைகிறான். அதற்கு மாறுபாடில்லை; முடிவில்லை; காரணமில்லை. உவமையில்லை, அளவிடமுடியாதது; ஆதியற்றது; பரம மங்களமான அதை அறிந்தவன் மோக்ஷத்தை அடைகிறான்.

விழிப்பு, களவு, உறக்கம் ஆகிய நிலைகளில் ஆத்மா ஒருவனே என்பதைச் சிந்தனை செய்ய வேண்டும். மூன்று நிலைகளுக்கும் அப்பாலான துரியம் எனப்படும். நான்காவது நிலைக்குச் சென்று விட்டவனுக்கு மறுபிறவி இல்லை.

ஒரே சந்திரன் பல நீர்நிலைகளில் பிரதிபலிக்கப்பட்டுப் பலவாகக் காணப்படுகிறான். அது போலவே, ஒரே ஆத்மா தான் பற்பல உயிர்களில் நிலை பெற்றுள்ளது. ஒரு குடம் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றுமொரு இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டால், குடம் இடம் மாறுகிறது; ஆனால் அதிலடங்கிய ஆகாயம் இடம் மாறுவதில்லை. குடம் போன்றது உடல்; ஆகாயத்தை ஒத்தது ஆத்மா.

'ஓம்' என்ற ஓரெழுத்தையே பரப்பிரம்மம் என்று வழிபட்டுத் தியானிக்க வேண்டும். அந்த சப்தம் லயமான பின், ஆத்மசாந்தியை விரும்புகிறவன் அழியாத பரம் பொருளைத் தியானிக்க வேண்டும். சப்தப் பிரம்ம வழி பாட்டில் தேறியவன் பரப்பிரம்மத்தை அடைகிறான்.

புத்தியில் சிறந்தவன் முதலில் நூல்களைக் கற்று உணர் கிறான். அதன் பிறகு, தானியத்தை விரும்புவன் வைக்கோலை ஒதுக்கி விடுவது போல, அவன், அறிவிலும் அனுபவத்திலும் மனதை ஈடுபடுத்தியவனாய், நூல்களை அறவே தள்ளிவிட வேண்டும். (நூலுணர்வு உணரா நுண்ணியோன் காண்க - மாணிக்கவாசகர் / திருவாசகம் / திருவண்டப் பகுதி / 3-49)

பலவிதமான பசுக்களின் பால் ஒரே நிறமாயிருப்பது போலப் பல நூல்களிலிருந்து கிடைக்கும் ஞானம் ஒன்றே யாம். பாலில் நெய் மறைந்திருப்பது போல, ஒவ்வொரு உயிரிலும் ஞானம் மறைந்திருக்கிறது. மனம் எனும் மத்தால் அதைக் கடைந்தெடுக்க வேண்டும். (எள்ளும் எண்ணெயும் போல் நின்ற எந்தையே - மாணிக்கவாசகர் / திருவாசகம் / திருச்சதகம் / கைம்மாறு கொடுத்தல் / 5.5.46)

எல்லா உயிர்களும் எவனிடம் வாழ்கின்றனவோ, எவன் எல்லா உயிர்களிடத்தும் வாழ்கின்றானோ அந்த வாஸு தேவன், நானே என்று அறிந்து உணர்வது தான் ஞானம் கிட்டியதற்கு அறிகுறியாகும். (எங்கு எங்கு பார்த்தாலும் எவ்வுயிர்க்கும் அவ்வுயிராய் / அங்கு அங்கு இருப்பது நீ அன்றோ பராபரமே - தாயுமானவர் / பராபரக்கண்ணி / 43-84)

22. அமிருத நாதோபநிஷத்

இந்த உபநிஷத் கிருஷ்ண யஜுர் வேதத்தைச் சார்ந்தது. 'அமிருத நாதம்' எனப்படுவது அழியாத ஓங்காரத்தின் ஒலி. அந்த வழிபாட்டை இந்த உபநிஷத் கூறுவதால் இதற்கு இப்பெயர் வந்தது.

புத்தியிற் சிறந்த புருஷன், சாஸ்திரங்களைப் படித்து, மீண்டும் மீண்டும் சிந்திக்க வேண்டும்; வாழ்க்கையை வீணாக்காமல் பிரம்ம வித்தையை அடைய முயல வேண்டும். ஓங்காரமாகிய தேரில் ஏறி, விஷ்ணுவைத் தேரோட்டியாகக் கொண்டு, ருத்திரனைத் தியானிக்க வேண்டும்; பிரம்ம லோகம் செல்லும் மார்க்கத்தை நாடித் தேர் செல்வதற்கு வழி உள்ளவரை தேரில் செல்ல வேண்டும்; பாதை முடிந்ததும் தேரை விட்டு ஸாதகன் தனியே செல்ல வேண்டும். விழிப்பு, கனவு, உறக்கம் ஆகிய மூன்று நிலைகளையும் கடந்து துரீய நிலை அடையும் வரை ஓங்காரத்தை வழிபட வேண்டும்; அதன் பின் வழிபாடு இல்லை.

ஐம்புலன்களால் உணரப்படும் விஷயங்களையும், சலித்துக் கொண்டிருக்கும் மனதையும் ஆத்ம ஒளியில் ஒடுங்கச் செய்தல் பிரத்யாஹாரம் எனப்படும்.

பிரத்யாஹாரம், தியானம், பிராணாயாமம், தாரணை, தர்க்கம், ஸமாதி என யோகத்திற்கு ஆறு அங்கங்கள் (பகுதிகள்) கூறப்படுகின்றன. மலைகளிலிருந்து எழுந்த உலோகக் கட்டிகளை நெருப்பில் வைத்து ஊதி, அவற்றிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்குகிறார்கள்; அதுபோலப் புலன்களால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைப் பிராணாயாமத்தால் போக்க வேண்டும். தாரணா சக்தியால் மனதில் ஏற்படும் சஞ்சலங் களைக் களைய வேண்டும். மனம் நிர்மலமான பின், பொன் போல ஒளி வீசும் ஆத்மாவை சிந்திக்க வேண்டும். அப்படிச் சிந்தனையுடன் மூச்சை உள்ளிழுத்து, நிறுத்தி, வெளிவிட்டுப் பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என்று மூன்று படிகள் உள்ளதாய்க் கூறப்படும் பிராணாயாமத்தைப் புரிய வேண்டும். அங்ஙனம் பிராணாயாமம் செய்கையில் மனதால் காயத்ரி மந்திரத்தை மூன்று தடவை தியானம் செய்வது ஒரு பிராணாயாமம் எனப்படும்.

மூச்சை வெளியே விட்டு, உள், வெளி இரண்டையும் சூன்யமாக்கி, அந்த சூன்யத்தை மனதில் உணர்தல் ரேசகம். வழக்கம் போல் மூச்சை இழுக்காமலும் விடாமலும், அங்கங் களை அசைக்காமலும், அளவுப்படி கவனமாக மூச்சை உள்ளே இழுப்பது பூரகம். தாமரைத் தண்டை வாயில் வைத்து நீரை மெதுவாக உறிஞ்சுவது போலக் காற்றை உள்ளே இழுத்து, அங்கே நிறுத்துதல் கும்பகம். கும்பகத்தில் பார்வை கண்ணில்லாதவனைப் போலும், கேட்பது காதில்லாத வனைப் போலும், உடலைக் கட்டையைப் போலும் ஸாதகன் கருத வேண்டும். இது பிரசாந்த நிலை எனப்படும்.

பிராணாயாமத்தின் பலனைத் திருமந்திரம் கூறுகிறது.

புள்ளினுமிக்க புரவியை மேற்கொண்டால்
கள்ளுண்ண வேண்டாம் தானே களிதரும்

துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பு தவிர்க்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணர்வு உடையோர்க்கே.

- திருமூலர் / திருமந்திரம் / 566.

விளக்கம் - பிராணன் எனும் குதிரை பறவையை விட வேகம் கொண்டது. அதன் வழிதலையை நோக்கிச் செல்வதாயின், மது உண்ணாமலேயே, ஸாதகனுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும். சோம்பல் நீங்கி, உடலில் சுறுசுறுப்பு ஏற்படும். பிராணனும் மனமும் தலையில் பாயும். மனம் உடையவர்க்கு இவ்வுண்மையை உரைத்தோம்.

மனதிலுள்ள எண்ணங்களை வெளியேற்றி, புத்தியுள்ளவன் அதை ஆத்மாவில் நிலை நிறுத்த வேண்டும். இது தாரணை எனப்படும். தாரணையைப் பற்றித் திருமூலர் கூறுகிறார். 'காணாக் கண் கேளாச் செவி என்று இருப்பார்க்கு / வாழ்நாள் அடைக்கும் வழி அதுவாமே' (திருமந்திரம் 588)

வேத சாஸ்திரங்களுக்கு விரோதமில்லாமல் யுக்தியைக் கொண்டு ஆத்மாவை ஆராய்தல் தர்க்கம் எனப்படும். எந்த நிலையை அனுபவித்த பின் மற்ற லாபமெல்லாம் அல்பமாகத் தோன்றுமோ அது ஸமாதி எனப்படும். ஸமாதியின் பயனைக் கூறுகிறார் திருமூலர். 'அந்தம் இலாத அறிவின் அரும் பொருள் / சுந்தரச் சோதியும் தோன்றிடும் தானே.' (திருமந்திரம் 619)

மனதிற்கு இனிய பூமியில் யோகாசனத்தில் வடக்கு நோக்கி அமர்ந்து, காற்றை உள்ளிழுத்து, உஷ்ண வாயுவை உள்ளே நிறுத்தி ஒங்கார ஓசையை மனதில் தியானிக்க வேண்டும். ஓம் என்ற ஓரெழுத்து தான் பிரம்மம். (ஓமித்யே - காஷக்ஷரம் ப்ரஹ்மா - அ.உ.21) பல தடவை இவ்வாறு அப்பியாஸம் புரிய வேண்டும். உடலை வருத்தும் வகையில் அதிகமாக அப்பியாஸம் செய்யக் கூடாது.

கண் பார்வையைக் குறுக்காக, புருவ மத்தியை நோக்கியோ, அல்லது மேல் நோக்கியோ அல்லது கீழாக மூக்கு நுனியை நோக்கியோ வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீண்ட காலம் தலையையும் உடலையும் அசைக்காமல் இந்த யோகாப் பியாசத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

ஓங்காரத்வனி வாயால் உச்சரிக்கப்படுவதன்று. அது மெய் யெழுத்துமன்று, உயிரெழுத்துமன்று. மற்ற எழுத்துக்களைப் போலத் தோன்றி மறையாமல் இருப்பதால் இதற்கு அக்ஷரம் என்று பெயர் பொருந்தும்.

இதையே திருமூலர் கூறுகிறார்.

நயனமிரண்டும் நாசிமேல் வைத்திட்டு
உயர்வெழா வாயுவை உள்ளேயடக்கித்
துயரறநாடியே தூங்கவல்லார்க்கு
பயனிதுகாயம் பயமில்லை தானே

- திருமந்திரம் 605

விளக்கம் - இரு கண்களின் பார்வையை புருவ நடுவில் வைத்து உயர்வினின்று தாழாத பிராணனை உள்ளே அடக்கத் துன்பம் தரும் மனம் முதலியவற்றை நீக்கி யோக நித்திரை செய்பவர்க்கு, எடுத்த உடல் பயனைத் தருவதாக அமையும். கூற்றுவனால் உண்டாகும் அச்சமும் இல்லை.

பயம், கோபம், சோம்பல், அதிக உறக்கம், அதிக விழிப்பு, அதிக உணவு, உண்ணாமலிருத்தல் ஆகியவற்றை யோகி விலக்க வேண்டும். இம்முறைப்படி நாள்தோறும் செய்து வந்தால், மூன்று மாதங்களில் ஞானம் தானாகவே உதிக்கும். நான்கு மாதங்களில் தேவர்களின் தரிசனம் கிட்டும். ஐந்து மாதங்களில் தேவர்களுக்குச் சமமான திறமை ஏற்படும். ஆறு மாதங்களில், விரும்பியவுடன் கைவல்ய முக்தியை ஒருவன் அடைவான். இதில் சந்தேகம் இல்லை.

யோகியினுடைய பிராண வாயு இந்த மண்டலத்தைப் பிளந்து கொண்டு தலை உச்சியை அடையும் பொழுது, அவன் எந்த இடத்தில் மரண மடைந்தாலும், அவனுக்கு மறு பிறப்பில்லை.

23. அதர்வசிர - உபநிஷத்

தேவர்கள் உயரத் தூக்கிக் கூப்பிய கரங்களுடன் ருத்திரனைந் துதிக்கிறார்கள்.

'எவர் ருத்திரரோ, அவரே பகவான், அவரே பிரம்மா, அவரே விஷ்ணு, அவரே ஸத்தியம். அவரை மீண்டும் மீண்டும் வணங்குவோம்.

பூலோகம் உம்முடைய அடி, புவர் - லோகம் இடை, ஸுவர்லோகம் தலை. நீர் உலக வடிவாயிருக்கிறீர் பிரம்ம மாகிய நீர் ஒன்றாகவும், இரண்டாகவும், மூன்றாகவும், கட்டுப்பட்டவர் போலவும் காணப்படுகிறீர். சாந்தியும், புஷ்டியும், ஹோமம் செய்யப்பட்டதும், செய்யப்படாததும், தானம் செய்யப்பட்டதும், செய்யப்படாததும் நீரே. எல்லாமும் நீரே. இல்லாததும் நீரே. உலகமும் அதற்கு அப்பாலும் செயலும் செயலின்மையும், உயர்ந்ததும் தாழ்ந்ததும், அனைத்திற்கும் புகலிடம் நீரே.

இத்துடன் பின்வரும் வரிகளை ஒப்பிடலாம். இருளாகி, ஒளியாகி, நன்மை தீமையுமாகி, இன்றாகி நாளையாகி, என்றுமாய் ஒன்றுமாய்ப் பலவுமாய், யாவுமாய் இவை அல்ல, ஆய நின்னை, - தாயுமானவர் / ஆனந்தமான பரம் / 3-2

ஆதி புருஷனாகிய நீர் சூரியனுக்கும் சந்திரனுக்கும் முந்தியவர்.

ஓங்காரத்தின் தலை உமது இடது பக்கம். ஓங்காரத்தின் பாதங்கள் உமது வலது பக்கம். எது ஓங்காரமோ அது என்றும் புதிதான பிரணவம். எது பிரணவமோ அது எங்கும் வியாபித்தது. எது எங்கும் வியாபித்ததோ அது அளவு கடந்தது. எது அளவு கடந்ததோ, அது நக்ஷத்திரம் போல வெண்மையாகப் பிரகாசிக்கும். சுக்லம் எனப்படும் அது ஸூக்ஷ்மமானது. ஸூக்ஷ்மமான அது மின்னல் போன்றது மின்னல் போன்ற அது பரப்பிரம்மம். அந்தப் பரப்பிரம்மம் ஒன்றேயான ருத்திரர். அவரே ஈசானர், பகவான் மஹேச்வரர்.

அவர் பிராணன்களை இறுதிக் காலத்தில் மேல் நோக்கிச் செலுத்துவதால், ருத்திரர் ஓங்கார ரூபி. அதை உச்சரித்த பிறகே, தகுதியுள்ளவர்கள் வேதங்களை ஓதுவதால், அவர் பிரணவ ரூபி, எள்ளில் எண்ணெய் போல, எங்கும் ஊடுருவி இருப்பதால் அவர் ஸர்வ வியாபி. அவருக்கு எங்கும் முடிவு இல்லாமையால், அவர் அனந்தன். சம்சார பயத்திலிருந்து காப்பதால், அவர் தாரகம். அவர் பெயரை உச்சரிப்பதாலேயே எல்லாத் துன்பங்களும் நீங்குவதால், அவர் சுக்லம். எல்லா உடல்களிலும் நிலைபெற்று, எல்லா அங்கங்களையும் தொடாமல் தொட்டுக் கொண்டிருப்பதால் அவர் ஸூக்ஷ்மம் அவர் பெயரை உச்சரித்த மாத்திரத்திலேயே, பேரிருளில் மின்னல் கொடி போல, ஞான ஒளி ஏற்படுவதால், அவர் வைத்யுதம். பரமாகவும் அபரமாகவும் அனைத்திற்கும் புகலிடமாகவும் பெரியதற்குப் பெரியதாகவும், அனைத்துள்ளும் நிறைந்திருப்பதாலும், அவர் பரப்பிரம்மம். எல்லா உயிர்களையும் அழித்து, பிறப்பற்ற அவன் ஒருவனே மீண்டும் படைத்து வெளிப்படுத்துவதால், அவன் ஏகன். புண்ணிய தீர்த்தங்கள் கூடுமிடமாயிருப்பதால் அவன் தீர்த்தம்.

எல்லாப் பிராணிகளையும் தான் ஒருவனாகவே படைத்து அவர்களில் ஒருவனாகவே சஞ்சரிப்பதால் ஏகன் எனப்படு கிறான். (ஏகன் அனேகன் இறைவனடி வாழ்க - மாணிக்கவாசகர் / திருவாசகம் / சிவபுராணம் (1-5)

எங்கு போகிறார் எப்படிப் போகிறார் என்று அறிய முடியாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இவருடைய உருவம், பிறரால் அறியப்படாமல், ரிஷிகளாலும் மதிப்புக்குரிய பக்தர் களாலும் மட்டுமே அறியப்படுவதால் அவர் ருத்திரன் எனப் படுகிறார். எல்லாத் தேவர்களையும் தன்னுடைய ஆளும் சக்தியாலும் படைக்கும் சக்தியாலும் அடக்கி ஆளுவதால் அவர் ஈசனன்.

பக்தர்களுக்கு ஞானமளித்து அருள் புரிவதாலும், சொல்லைப் படைத்து வெளிப்படுத்துவதாலும், அனைத்தை யும் துறந்து, ஆத்மஞானத்தாலும் யோக ஐசுவரியத்தாலும் உயர்ந்த நிலையில் விளங்குவதாலும் பகவான் மஹேசுவரர் எனப்படுகிறார்.

எங்கும் வியாபித்து, ஆதியில் தோன்றிய இவரே கருவில் இருப்பவர். தோன்றிய அனைத்தும் தோன்றப் போகும் அனைத்தும் இவரே. உள்நோக்குடையவராகவும், எங்கும் வெளியே முகம் படைத்தவராகவும் இருப்பவர் இவரே.

ருத்திரர் ஒருவரே; அவரைத் தவிர இரண்டாவது இல்லை (ஒருவன் என்னும் ஒருவன் காண்க - மாணிக்கவாசகர் / திருவாசகம் / திருவண்டப்பகுதி / 3-43.) உலகங்களை ஆண்டு எல்லாப் பிராணிகளுக்குள்ளும் உறைந்து, இறுதிக் காலத்தில் அனைத்தையும் தனக்குள் ஒடுக்கிக் கொள்பவர் அவரே.

முடிவில் அக்கினியும், வாயுவும், எல்லாமும் அவரால் சாம்பலாக்கப்படுகின்றன. இதைக் கண்ணால் கண்டு, மனதால் எண்ணி, பாசுபதவாதத்தை மேற்கொண்டு, பஸ்ம மாகிய விபூதியை உடலில் பூசிக் கொள்பவன் பிரம்ம பதத்தை அடைகிறான். எவரிடம் இவ்வுலகனைத்தும் கோக்கப் பட்டிருக்கிறதோ அவரைக் காட்டிலும் உயர்ந்ததாக வேறெதுவு மில்லை. காலத்தில் அவருக்கு முந்தியதோ பிந்தியதோ வேறெதுவுமில்லை. இருக்கப் போவதுமில்லை.

24. அதர்வ சிகோபநிஷத்

ஓங்காரத்தின் பொருளை விளக்குவதாகவும், ஓங்காரத் தின் உச்சியில் நான்காவது பாதமாய்ப் பிரகாசிப்பதாகவும், துரீயத்தில் துரீயமாயுள்ளதும், மூன்று பாதங்களில் இன்புறுவ தாயும், கேவலமாயும், உள்ள அந்தப் பரம்பொருளை இடை விடாது தியானிக்கிறேன்.

ஓம் பிப்பலாதர், அங்கிரஸ், ஸனத்குமாரர் ஆகிய மஹ ரிஷிகள் பகவான் அதர்வ மஹரிஷியை அணுகி வினவினர். ''பகவானே, முக்கியமான தியானம் எது? தியானத்துக்குரிய மந்திரம் எது? தியானம் செய்யும் அதிகாரி யார்? தியானத் திற்கு உரிய தெய்வம் எது?

அவர்களுக்கு அதர்வ மஹரிஷி விடை கூறினார்: ''ஓம் என்ற ஓரெழுத்தின் தியானம் தான் முக்கியமானது. அதுவே தான் தியானத்திற்கு உரிய மந்திரம். அந்த மந்திரத்தின் பாதங்கள் நான்கையும் தேவர்கள் நால்வராகவும், வேதங்கள் நான்காகவும், அந்த ஓரெழுந்தே பரப்பிரம்மமாகவும், தியானம் செய்ய வேண்டும்.'' (உய்ய என் உள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற - மாணிக்கவாசகர் / திருவாசகம் / சிவபுராணம் / 1-33.)

இதில் முதல் மாத்திரையான அகாரம், பூமியையும், மந்திர வடிவான ரிக் வேதத்தையும், படைப்போனான பிரம் மாவையும், தேவர்களில் அஷ்ட வசுக்களையும், சந்தஸில் (பண்ணில்) காயத்திரியையும், யாகாக்கினிகளில் கார்ஹபத்தி யத்தையும் குறிக்கும்.

இரண்டாவது மாத்திரை உகாரம் விண்வெளியையும், மந்திர வடிவான யஜுர் வேதத்தையும் ஸம்ஹார மூர்த்தியான ருத்திரனையும், தேவர்களில் பதினொன்று ருத்திரர்களையும், சந்தஸில் திரிஷ்டுப்பையும், அக்கினிகளில் தக்ஷிணாக்கினியை யும் குறிக்கும்.

மூன்றாவது மாத்திரை மகாரம், வானுலகையும், மந்திர உருவமான ஸாம வேதத்தையும், உலகைப் போஷிக்கும் விஷ்ணுவையும், தேவர்களில் பன்னிரண்டு ஆதித்தியர்களை யும், சந்தஸில் ஜததியையும், அக்கினிகளில் ஆஹவனீ யாக்கினியையும் குறிக்கும்.

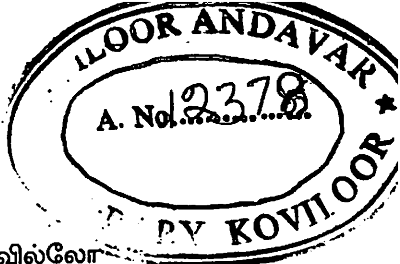
இதில் முடிவில் அரை மாத்திரை மறைந்த மகாரமாக உள்ளது; அது மந்திர வடிவான அதர்வ வேதம். அக்கினிகளில் ஸம்வர்த்தகம், தேவர்களில் மருத்கணம், அனைத்தையும் பார்த்துக் கொண்டு, தன்னொளியினாலேயே பிரகாசிக்கும் பிரம்மம் ஆகியவைகளைக் குறிக்கும்.

இந்த ஓங்காரம் இங்ஙனம் நான்கு பாதங்களைக் கொண்டது. நான்காவது பாதம் சாந்தமான அர்த்த மாத்திரை நீட்டிய நாதத்தில் மறைந்துள்ளது. இது ஒப்பற்ற ஆத்ம ஜோதி. இது ஒன்றே யாக, முன்பின் இல்லாத அநாஹத ஒலி இதுவே, ஒரு தடவை, உச்சரிக்காமல் உச்சரித்த மாத்திரத்தில், ஸுஷும்னா நாடி வழியாக எல்லாப் பிராணன்களையும், மேலே ஸஹஸ்ராரத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுகிறது.

அநாஹத ஒலியை விளக்குகிறார் ஓர் அறிஞர். ''எது இயங்குகிறதோ, அதில் ஓசை உண்டாகிறது. பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஓசை மயமாக இருக்கிறது. ஆதலால் ஓசை, ஒலி எல்லாம் ஆனாய் நீயே என்று போற்றப்படுகிறார் இறைவன். ஓசையின் தொகை ஓங்காரமாகிறது. அது ஓயாமல் உச்சரித்துக் கொண்டிருப்பதால் அநாஹதத் தொனி எனப்படுகிறது. ஊனக்காதுக்கு அது கேளாது. தூய அந்தக் கரணம் அதைக் கேட்க வல்லது.'' (சுவாமி சித்பவானந்தர் / திருவாசகம் விளக்கத்துடன். பக்கம் 870)

பிரணவம் (ஓங்காரம்) எல்லாப் பிராணன்களையும் வணங்கும்படி (பிரணாமம்) செய்யும்படி செய்கிறது. அதுவே, நான்கு வேதங்களாகவும், தேவர்களாகவும், அவர்களுக்குப் பிறப்பிடமாகவும், தியானிக்கப்பட வேண்டும். அங்ஙனம் தியானிப்பவன் எல்லாப் பயன்களினின்றும், துக்கங்களினின்றும், தன்னை அடைந்தவர்களைக் காக்கும் சக்தி உள்ளவன் ஆவான். அந்தத் தியானத்தால் தான், விஷ்ணு எங்கும் வியாபித்து எல்லாவற்றையும் வெல்கிறார். அதால் பிரம்மாவும் பெரிய பிரம்ம பதவியை அடைந்தார். விஷ்ணுவும் மனதை நாதமாகிற பரமாத்ம ஸ்தானத்தில் நிறுத்தி ஈசானனைத் தியானிக்கிறார். ஈசானனிடத்தில் இது எல்லாம் பொருந்தும்.

பிரம்மாவும், விஷ்ணுவும், ருத்திரனும், இந்திரனும் எல்லாப் பிராணிகளையும், புலன்களையும், கரணங்களையும் படைக்கிறார்கள். பரசிவம், அவர்களிடை, ஆகாயம் போல அசைவற்று இருக்கிறது. இங்ஙனம் பிரம்மா விஷ்ணு ருத்திரன் ஈசுவரன் சிவன் என்ற ஐந்து தேவதை வடிவில் பிரணவம் தியானிக்கப்பட வே:ண்டும். ஒரு கணமேனும் ஒருவன் இங்ஙனம் ஒரு பாதத்தின் தியானத்தில் நிலை பெற்றாலும், அவன் நூறு யாகங்கள் செய்ததைக் காட்டிலும் அதிக பலனைப் பெறுவான்.



ரமண மஹரிஷி பாடுகிறார்.

ஓங்காரப் பொருளொப்புயர் வில்லோ
யுனையா றறிவா ரருணாசலா

- அக்ஷரமணமாலை 13

ஓங்காரத்தில் அடங்கிய முழு ஞானத்துடன் யோகத் தியானத்தால் எல்லா நலன்களையும் அளிக்கும் பரசிவம் ஒன்றே தியானம் செய்து அடையப்பட வேண்டும். அங்ஙனம் செய்தவன் முக்தி அடைவது நிச்சயம்.

25. மைத்ராயணீ உபநிஷத்

ஸாம வேதத்தைச் சார்ந்த இந்த உபநிஷத் மித்ரன் என்ற தேவதையின் உபாசனையைக் கூறுவதால், இதற்கு இப்பெயர் வந்தது; மைத்ரி உபநிஷத் என்ற மற்ற பெயரும் இதற்கு உண்டு. வேத காலத்தில், முப்பத்தி மூன்று தெய்வங்களில் ஒன்றாகத் தனித் தெய்வமாக இவன் விளங்கினான். ஆனால் எப்பொழுதுமே மித்ரனுக்குச் சூரியனுடன் நெருங்கிய தொடர்புளது. ரிக்வேதம் சூரியனை மித்ரனுடைய கண் என்று கூறுகிறது. (சக்ஷுர் மித்ரஸ்ய - ரி.வே. I.115.1) பிற்காலத்தில் சூரியனுக்கு மற்றொரு பெயராக மித்ரன் விளங்குகிறான். (ஆப்தே அகராதி) பன்னிரண்டு ஆதித்தியர்களில் மித்ரனும் ஒருவனாகும். இந்த உபநிஷத் சூரியனைப் பற்றி விரிவாகக் கூறுவதால், இது பிற்கால உபநிஷத் என்ற கருத்து நிலவுகிறது. பிருஹத்ரதன் என்ற அரசன் சாகாயன்ய மஹரிஷியை அணுகித் திரும்பத் திரும்பத் தனக்கு ஆத்ம ஞானத்தை உபதேசிக்கும் படி வேண்ட, மஹரிஷி உபதேசிப்பதாக இந்த நூல் அமைந்துள்ளது.

பிரம்மம் வாக்குக்கு அப்பாற்பட்டது. பரிசுத்தமானது, சூன்யமானது (ஒன்றுமில்லாதது), சாந்தமானது, பிராணன் இல்லாதது. ஆள்பவன் இல்லாதது, அளவற்றது, அழிவற்றது,

நிலையானது என்றுமுளது, பிறப்பற்றது, சுதந்திரமானது, தனது மஹிமையால் நிலைத்திருப்பது. அதுதான் இந்த உடலை இயக்குவிப்பது.

அது உடலைப் பிளந்து புலன்களாகிய வாயில்களை உண்டாக்கி, உலக விஷயங்களை அனுபவிக்கிறது. இந்த உடல் தேர் போன்றது; அதில் ஐந்து கர்மேந்திரியங்களான ஐந்து குதிரைகள், ஐந்து ஞானேந்திரியங்களான கடிவாளங் களுடன் பூட்டப்பட்டிருக்கின்றன; மனதே தேரோட்டி; இயற்கையே ஓட்டும் சவுக்கு; இங்ஙனம் ஓட்டப்பட்ட சக்கரமுள்ள தேர் போல, உடல் சுற்றி வருகிறது. இதை இயக்குவிப்பது ஆத்மா தான்.

'பூதாத்மா' என்று மற்றொரு ஆத்மா உளது. கரும பலன்களால் சூழப்பட்டு நல்லதும் கெட்டதுமான கர்ப்பங் களை இது அடைந்து, இன்பம், துன்பம் முதலிய இரட்டை களால் கவரப்பட்டுச் சூழல்கிறது. ஐந்து இயற்கைச் சக்திகளின் தொகுதியே உடலாகிய பூதாத்மா. உடலில் உறையும் ஆத்மா, பிரகிருதி குணங்களால் மூடப்பட்டு, தன்னை இயக்குவிக்கும் இறைவனை அறிவதில்லை.

குணக் கூட்டங்களால் திருப்தியடைந்த பூதாத்மா, அதனால் மாசடைந்து, திடமிழந்து, சஞ்சலமடைந்து, ஆசைகளால் உந்தப்பட்டு, தன் நிலை இழந்து, உடலிலேயே பிரியம் வைக்கிறது. கரும பலன்களில் கட்டுண்ட பூதாத்மா, தாழ்வடைகிறது. வலையில் சிக்கிக் கொண்டு, தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளத் தெரியாமல் தத்தளிக்கும் ஒரு பறவை போல, அது தன்னைத் தானே சுற்றிச் சுற்றி வருகிறது.

பெரிய ஆறுகளில் தோன்றும் அலைகளை எப்படித் திருப்ப முடியாதோ, அது போலவே, முன் செய்த கர்மாக் களைத் திருப்ப முடியாது: கடலில் அடிக்கும் அலைகளை

எப்படி நிறுத்த முடியாதோ. அப்படி மரணத்தையும் தடுக்க முடியாது.

நல்ல, கெட்ட கருமங்களின் பலனாகிய தளைகளால் கட்டப்பட்டுள்ளான் ஒரு முடவன்; ஒரு மனிதன் சிறையில் அடைபட்டு சுதந்திரத்தை இழந்துள்ளான்; இன்னுமொரு மனிதன் மரணப் படுக்கையில் இருந்து கொண்டு, பல பயங்களை அனுபவிக்கிறான்; மாயையாகிய குடிவெறியில் உழலுகிறான் ஒருவன். பேய் பிடித்தவன் போல மற்றொருவன் தடுமாறுகிறான்; புலன்களாகிய பெரிய பாம்பால் ஒருவன் கடிபட்டுள்ளான். இவர்களைப் போலப் புலன்களால் அடையப் படும் இன்பங்களை நுகரும் மனிதன் தன்னுடைய மேம்பட்ட நிலையை அறிவதில்லை.

புலன்களால் நுகரப்படும் இன்பம் தீங்கு விளைவிப்பதே யாம். புலன்களின் மேலுள்ள பற்றைப் போக்க, மனிதன் தன்னுடைய ஆசிரமத்திற்கு விதிக்கப்பட்ட சுய தர்மத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும். அவன் இம்மாதிரி சுய தர்மத்தைப் பின் பற்றித் தன்னுடைய ஆசிரமத்தில் நிலை பெற்றுத் தவம் புரிய வேண்டும். தவத்தால் ஸத்வ குணம் கிட்டுகிறது; ஸத்வத்தால் நல்ல மனமும், அதனால் ஆத்மஞ்ஞானமும் கிட்டுகிறது; பிறகு அவன் இவ்வுலகிற்குத் திரும்புவதில்லை. *(தபஸா ப்ராப்யதே ஸத்வம் ஸத்வாத் ஸம்ப்ராப்யதே மன: ! மனஸா ப்ராப்யதே ஹ்யாத்மா யமாப்த்வா ந நிவர்ததே* 11.மை.உ IV.3.*)*

விறகில்லாத நெருப்பு எப்படி தன் மூலத்தில் ஒடுங்கு கிறதோ அப்படி எண்ணமில்லாத சித்தம் தன் மூலத்தில் ஒடுங்குகிறது. மனதே பிறவிச் சுழல்; அதை முயற்சியுடன் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்; எப்பொழுது மனம் தன்மய மாகிறதோ, அதுவே நிரந்தரமான ரகசியம். மனத்தெளிவால் பாவ புண்ணிய கருமங்கள் நாசமடைகின்றன; தெளிவடைந்த

ஜீவன் ஆத்மாவில் நிலைபெற்று நித்திய சுகத்தை அனுபவிக்கிறான். மனம், இன்பங்களை நாடுவதில் வைத்துள்ள பற்றைப் பிரம்மத்திடம் வைத்தால், எவன் தான் தளைகளிலிருந்து விடுபடமாட்டான்? மனம் சுத்தம், அசுத்தம் என்று இருவகைப்பட்டது; பற்றுள்ள மனம் அசுத்தம், பற்றற்றது சுத்தம். (அசுத்தம் காமஸங்கல்பம், சுத்தம் காம விவர்ஜிதம். மை.உ.IV.4.5) மனம் இதயத்தில் ஒடுங்கி நசித்துப் போகும் வரை அதை அடக்க வேண்டும்; அதுவே ஞானமும் மோக்ஷமுமாகும்; மற்றவை ஏட்டுச் சுரைக்காய்.

மனதிலுள்ள அழுக்குகள் நீங்கி, ஆத்மாவில் புகுந்தவனுடைய சுகத்தைச் சொற்களால் வருணிக்க இயலாது. (வாக்கும் மனமும் கடந்த மனோலயம் காண்! - பட்டினத்தார் / அருள் புலம்பல் 38) ஆனால், தனக்குத் தானே அந்தக் கரணத்தில் உணரலாம். மனிதனுடைய பந்தத்திற்கும் மோக்ஷத்திற்கும் மனதே காரணம் (மன: ஏவ மனுஷ்யானாம் காரணம் பந்தமோக்ஷயோ: மை.உ IV.4.10); பற்றுள்ள மனம் கட்டுப்படுகிறது; பற்றற்றது முக்தியடைகிறது.

பிரம்மத்திற்கு உருவம், அருவம் என்று இரண்டு வடிவங்கள் உண்டு; அவற்றில் உருவம் அஸத்தியம், அருவம் ஸத்தியம், பிரம்மம். பிரம்மம் தானாகவே ஒளி வீசுகிறது; அது ஆதித்தியன். அதுவே 'ஓம்' என்று மந்திரத்தால் குறிக்கப்படும் ஆத்மா. அது தன்னை மூன்றாகப் பிரித்துக் கொண்டது. ஓங்காரத்திற்கு 'அ-உ-ம்' எனும் மூன்று மாத்திரைகள். அவற்றாலேயே இவ்வுலகெல்லாம், ஊடும் பாவும் போல, குறுக்கும் நெடுக்குமாக வியாபிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்படி ஆதித்தியனிடத்தில் 'ஓம்' என்றுத் தியானித்து, ஆத்மாவுடன் கூட வேண்டும்.

பிரம்மத்தில் வடிவம் 'ஓம்' என்று ஒலிப்பது. அதுவே ஆண், பெண், அலி என்று மூன்று பால்களாகவும், அக்கினி, வாயு, ஆதித்தியன் என்று மூன்று ஒளிகளாகவும், பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன் என்று மூன்று உலக நாயகர்களாகவும், கார்ஹ பத்தியம், தக்ஷிணாக்கினி, ஆஹவநீயம் என்ற மூன்று அக்கினிகளாகவும், ரிக், யஜுஸ், ஸாமம் ஆகிய மூன்று வேதங்களாகவும், பூலோகம், புவர்லோகம், ஸுவர் லோகம் என்ற மூன்று உலகங்களாகவும், இறந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என்ற மூன்று காலங்களாகவும் இவ்வாறாக, இந்த ஓம் என்ற எழுத்து பரமாகவும் அபரமாகவும் அனைத்துமாக ஆயிற்று.

'தத் ஸவிது: வரேண்யம்' என்று தொடங்கும் காயத்ரி மந்திரத்தில், உலகத்தைப் படைக்கும் ஸவிதா எனப்படும் ஸுரியனே சிறந்த ஆத்ம ஒளியின் பிரதிநிதியாக வணங்கப் பட வேண்டும் என்பது கருத்து.

'பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி' என்ற இரண்டாவது அடியில், சூரியனுடைய சிறந்த ஒளியைத் தியானிக்கிறோம் என்பது கருத்து.

'திய: ய: ந: பிரசோதயாத்' என்ற மூன்றாவது அடி, சூரியனில் இருந்து கொண்டு, நம்புத்தியைத் தூண்டும் பரமாத்மாவைக் குறிக்கும்.

உபநிஷத் 'பர்க்க:' என்ற சொல்லை விளக்குகிறது. சூரியனிலும், நக்ஷத்திரங்களிலும், கண்ணிலும் காணும் ஒளியையே ப என்ற சொல் குறிக்கும். அல்லது 'பர்ஜதி' எரித்து அழிக்கிறது என்பதால் ருத்திரனைக் குறிக்கும். ர என்ற எழுத்து எல்லாப் பிராணிகளையும் மகிழ்விக்கிறது என்று பொருள்படும்; (ர இதி ரஞ்ஜயதி இமானி பூதானி -

மை.உ.VI.7) க எனும் எழுத்து எல்லாப் பிராணிகளும் இவனிடம் புகுகின்றன. பிறகு வெளி வருகின்றன என்று பொருள்படும். (க இதி கச்சந்தி அஸ்மின் ஆகச்சந்தி அஸ்மாத் இமா: ப்ரஜா: மை.உ.VI.7) ஆக பர்க்க: என்ற சொல் பரமாத்மாவையே குறிக்கும்.

பகைவர்களை அழிப்பதால் அவனுக்கு ஸூரியன் என்று பெயர் (சத்ரூன் ஸூயமானத்வாத் ஸூர்ய; மை.உ.VI.7); எல்லாவற்றையும் படைப்பதால் ஸவிதா என்று பெயர் (ஸவனாத் ஸவிதா.மை.உ.VI.7); அனைத்தையும் கவருவதால் ஆதித்தியன். (ஆதானாத் ஆதித்ய: மை.உ.VI.7); தூய்மை யாக்குவதால் பவமான: (பவனாத் பவமான: மை.உ.VI.7)

இப்படியான தேவதை அழிவற்ற ஆத்மா. அந்த ஆத்மா தான் அறிபவன், நினைப்பவன், போகிறவன், படைப்பவன் ஆனந்தமடைபவன், செயல்புரிபவன், பேசுபவன், சுவைப் பவன், முகர்பவன், பார்ப்பவன், கேட்பவன், தொடுபவன் மற்றும் உருவமுள்ள உடலில் உறையும் பிரபு எனச் சொல்லப்படுகிறது.

எங்கே அறிவு இரண்டு படுகிறதோ, அங்கேயே அது கேட்கிறது, பார்க்கிறது, முகர்கிறது, சுவைக்கிறது, தொடு கிறது; எல்லாவற்றையும் ஆத்மா உணருகிறது. எங்கு அறிவு இரண்டற்ற அத்வைதமாகி விட்டதோ, அங்கு காரியமும் இல்லை, காரணமும் இல்லை; அதைச் சொற்களால் வருணிக்க முடியாது; அது உவமையற்றது; இன்னதென்று அதை விளக்க முடியாது. (சொல்ஆடா ஊமரைப் போல் சொல் இறந்து நீ ஆகின் / அல்லால் எனக்கு முக்தி ஆமோ பராபரமே - தாயுமானவர். 43 பரா பரக்கண்ணி 76)

இந்த ஆத்மாதான் ஈசானன், சம்பு, பவன், ருத்திரன், விஷ்ணு, நாராயணன், ஸவிதா, இந்திரன் முதலிய எல்லாப் பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது. பொன் மயமான

உருண்டை வடிவில் அக்கினிப் பிழம்பால் மூடப்பட்ட அக்கினிபோல ஆயிரம் கண்களுடன் இந்தப் பரமாத்மாதான் ஸூரியனாகப் பிரகாசிக்கிறார். அவரைத் தான் தேடி அறிந்து கொள்ள வேண்டும். எல்லா உயிர்களுக்கும் அபயம் அளித்துத் துறவியாகிக் காட்டிற்குச் சென்றுப் புலனடக்கித் தன் உடலிலேயே பரம்பொருளைக் காண வேண்டும்.

விச்வரூபியாகவும், கிரணங்களுடன் கூடியவராகவும், அனைத்தையும் அறிபவராகவும், புகலிடமாகவும், இரண்டற்ற பேரொளியாகவும், எரிப்பவராகவும் உள்ள இவரைத் தங்கள் ஆத்மாவாக ஞானிகள் அறிகிறார்கள். ஆயிரம் கிரணங் களுடன் கூடியவராகவும், நூற்றுக்கணக்கான உருவங்களுடன் மக்களின் பிராணனாகவும், இந்த ஸூரியபகவான் உதிக்கிறார்.

எல்லாப் பிராணிகளும், தினமும், உணவைத் தேடி அலைகின்றன. ஸூரியன், தன் கிரணங்களால் உணவை உட்கொண்டு, உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கிறான். உயிருள்ள பிராணிகள் உணவை செரிக்கின்றன. அக்கினி உணவால் கொழுந்து விட்டெரிகிறது. பிரம்மா இந்த உலகை, உணவாசை யுடன், படைத்தார். ஆகவே, மனிதன் உணவைத் தானாகவே வழிபட வேண்டும். உணவிலிருந்துப் பிராணிகள் பிறக்கின்றன, உணவால் வளர்கின்றன; பிராணிகள் உணவை உண்கின்றன. உணவு பிராணிகளை உண்கிறது; ஆதலால் அதற்கு உணவு என்று பெயர் (*அத்யதே அத்தி ச பூதாளி தஸ்மாத் அன்னம் ததுச் யதே! மை.உ.VI.12*)

உணவிலிருந்து உல்கம் உற்பத்தியாகிறது. உணவு காலத்திலிருந்து உற்பத்தியாகிறது. காலம் ஸூரியனிலிருந்து உற்பத்தியாகிறது. காலத்திலிருந்து எல்லாப் பிராணிகளும் உண்டாகின்றன; காலத்திலிருந்து வளர்ச்சியை எய்துகின்றன; காலத்தில் அவை மறைகின்றன; காலம் உருவாகவும் அருவாகவும் உளது.

(காலாத் ச்ரவந்தி பூதானி காலாத் வ்ருத்திம் ப்ரயாந்திச!

காலே சாஸ்தம் நியச்சந்தி காலோமூர்த்திரமூர்த்தி மான்||

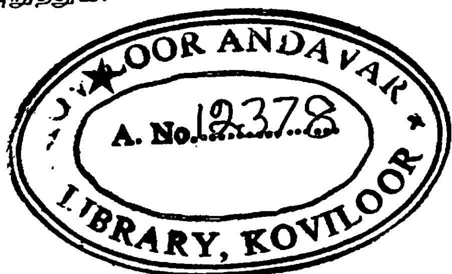
(மை.உ.VI.14.)

பிரம்மம் இருவிதமாக உளது; ஒன்று காலம், மற்றது காலமற்றது. ஸூரியனுக்கு முன்னால் உளது காலமற்றது; ஸூரியனிலிருந்து தொடங்குவது காலம்; அதற்குப் பகுதிகள் உள்ளது. ஆண்டு தான் இந்தப் பகுதிகள் உள்ள காலத்தின் உருவம். காலம் எல்லாப் பொருள்களையும் பரமாத்மாவில் சமைக்கிறது (பழுக்க வைக்கிறது). காலம் எதில் சமைக்கப் படுகிறதோ அதை அறிந்தவன் வேதத்தை அறிபவனாவான்.

கால: பசதி பூதானி ஸர்வாண்யேவ மஹாத்மனி!
யஸ்மின்து பச்யதே காலோ யஸ்தம் வேத ஸவேதவித்||

(மை.உ.VI.15)

நாதப் பிரம்மத்தைத் தியானம் செய்வதால் மட்டுமே பரப்பிரம்மத்தை அடையலாம். இங்கு நாதப் பிரம்மம் என்பது ஓங்காரமாகிய பிரணவ மந்திரம். உடலை வில்லாக வும் பிரணவத்தை அம்பாகவும், மனதை அம்பின் நுனியாகவும் கருத வேண்டும். அம்பை எய்து, இருளாகிய குறியைப் பிளந்து பிரம்மத்தை அடைய வேண்டும். முண்டக உபநிஷத் II.2.3-4 இதையே வற்புறுத்தும்.



அநுராகம் வெளியீடுகள்

ஆன்மிகம்

ஆதி சங்கரர் அருளிய ஆறு சமயங்கள் பாகம் - I	8.00
ஆதி சங்கரர் அருளிய ஆறு சமயங்கள் பாகம் - II	8.00
காயத்ரீ மந்திரம்	8.00
குண்டலினி சக்தி	8.00
ஸ்ரீ வேங்கடேசப் பெருமாள் வைபவம்	8.00
ஸ்ரீ சரணம் ஐயப்பா	8.00
ஸ்ரீகுருவாயூரப்பன்	8.00
ஜகத் குரு ஆதி சங்கரர்	8.00
ஸ்ரீ ராகவேந்திரர்	8.00
ஸ்ரீ ரமண மகரிஷி	8.00
ஸ்ரீ இராமானுஜர்	8.00
ஸ்ரீ அனுமன்	8.00
சுவாமி தயானந்தர்	8.00
வள்ளலார்	8.00
கண்ணனும் கண்ணதாசனும்	8.00
கீதையின் செய்தி	8.00
கீதையின் சாரம்	8.00
அர்ஜுனன்	8.00
தருமர்	8.00
ஞான வாசிஷ்டக் கதைகள்	8.00
முதலாழ்வார்கள்	8.00
திருமழிசை ஆழ்வார்	8.00
நம்மாழ்வார்	8.00
மதுரகவி ஆழ்வார்	8.00
குலசேகர ஆழ்வார்	8.00
பெரியாழ்வார்	8.00
கோதை என்னும் ஆண்டாள்	8.00
தொண்டரடிப் பொடியாழ்வார்	8.00
திருப்பாண் ஆழ்வார்	8.00
திருமங்கை ஆழ்வார்	8.00

